

Programmazione didattica Educazione Fisica | 2014/2015

CONTENUTI				METODOLOGIE				OBIETTIVI MINIMI	
Argomenti	MODULI	N°	UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE SPECIFICHE	METODI	MEZZI	SPAZI		VERIFICHE
Potenziamento fisiologico, coordinazione e consolidamento degli schemi motori di base	1 Resistenza	5	Test d'entrata (Cooper) Approccio Sviluppo Sviluppo Verifica finale	Essere sempre più consapevoli che le proprie possibilità sono sempre migliorabili con l'applicazione e l'impegno. Consapevolezza delle proprie capacità aerobiche e distribuire lo sforzo in modo adeguato.	Globale	Cronometro Brevi dispense Cardiofrequenzimetro Biciclette Materiale per l'orientering	All'aperto	Test motori Osservazioni dirette Test teorici Prestazioni autentiche	Correre per un tempo prolungato alla massima capacità. Mantenere un livello di prestazione adeguato e uniforme durante tutta la durata dell'esercizio. Migliorare percentualmente di una quota variabile dal 30\40 % del proprio risultato ottenuto nei test motori secondo le tabelle provinciali di rilevamento. Saper distribuire lo sforzo a seconda delle situazioni variabili di gioco.
	2 Atletica	4	Verifica iniziale lungo, alto, peso, velocità, ostacoli, verifica finale	Eeguire correttamente il gesto tecnico relativo alla specialità atletica praticata	Globale Analitico	Tappetoni, asticelle, buca della sabbia, pesi, ecc.			
	3 Lavoro con sovraccarichi	4	Test iniziali Lavoro in circuito Attività specifiche (spinning e lavoro su distretti muscolari particolari)	Eeguire esercizi specifici correttamente e con minore dispendio energetico . Riconoscere un proprio movimento o portamento scorretto	Globale Analitico	Schede per la costruzione dei circuiti Piccoli attrezzi e pesi	Svolgere gli elementi base della ginnastica artistica; svolgere gli elementi base dell'attrezzistica; svolgere gli elementi base dell'acrogym; compiere esercizi di forza specifici; Utilizzare in sicurezza gli attrezzi della palestra pesi; Eeguire in modo corretto gli esercizi di sollevamento.		
Coordinazione din. gen. Schema corporeo	Attrezzistica	4	Verifica iniziale delle competenze e implementazione delle abilità possedute	Aver consapevolezza dello schema corporeo e saper reagire alle situazioni di disequilibrio.	Globale Analitico	Attrezzi specifici	Palestra		Muoversi in campo da gioco sapendo interpretare la traiettoria della palla
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	Attività proposte dagli allievi in piccoli gruppi	4	Ideazione Tirocinio Autovalutazione Verifica	Imparare a programmare e proporre brevi unità didattiche ai compagni, relazionandosi positivamente e motivandone gli apprendimenti	Globale Analitico Globale arricchito	Attrezzi specifici dei diversi giochi			Muoversi in campo da gioco in maniera funzionale al compito/ruolo assegnato;
	2 Pallacanestro	4	Verifica fondamentali Servizio, palleggio e costruzione, Difesa Verifica finale	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.					Eeguire i movimenti fondamentali di difesa della disciplina;
3 Pallavolo	4	Verifica fondamentali Palleggio e tiro Strategie di gioco Verifica finale		Eeguire i movimenti fondamentali di attacco della disciplina;					
Spazio – tempo, coordinazione dinamica generale e speciale	1 Baseball	4	Verifica fondamentali Presa e tiro Battuta e difesa (strat.) Verifica finale	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.	Globale arricchito	Guanti, mazze e palle, protezioni	All'aperto		Coordinare, ottimizzando i movimenti e le risorse energetiche, le azioni di gioco in funzione della ricerca del risultato prefissato.
	Preparazione in vista del trofeo SUPERCLASSE	4	Attività scelte sulla base di quanto previsto dal regolamento del trofeo	Condividere il valore dell'attività sportiva/giochi per la socializzazione, la cooperazione e per l'apprendimento di abilità motorie complesse.					

Bolzano, 10 ottobre 2014

l'insegnante Diego Azzolini